



Faculty of Cognitive Science and Human Development

**PERSPEKTIF PELAJAR WANITA DI UNIVERSITI MALAYSIA
SARAWAK (UNIMAS) TERHADAP BERAT BADAN DAN
KESANNYA**

Farah Alyaa binti Khairul Idham

Ijazah Sarjana Muda Kaunseling dengan Kepujian
2021

UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

Grade: A

Please tick one:

Final Year Project	<input checked="" type="checkbox"/>
Masters	<input type="checkbox"/>
PhD	<input type="checkbox"/>

DECLARATION OF ORIGINAL WORK

This declaration is made on the 30th of June year 2021

Student's Declaration

I, FARAH ALYAA BINTI KHAIRUL IDHAM, 68516, FACULTY OF COGNITIVE SCIENCES AND HUMAN DEVELOPMENT, hereby declare that the work entitled PERSPEKTIF PELAJAR WANITA DI UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK (UNIMAS) TERHADAP BERAT BADAN DAN KESANNYA is my original work. I have not copied from any other students' work or forum with the exception where

due reference or acknowledgement is made explicitly in the text, nor has any part of the work been written for me by another person.

FARAH ALYAA BINTI
KHAIRUL IDHAM (68516)

Supervisor's Declaration:

I, DR MERIKAN BIN AREN, hereby certify that the work entitled PERSPEKTIF PELAJAR WANITA DI UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK (UNIMAS) TERHADAP BERAT BADAN DAN KESANNYA was prepared by the aforementioned or above mentioned student, and was submitted to the "FACULTY" as a *partial/full fulfilment for the conferment of BACHELOR OF COUNSELLING WITH HONOURS, and the aforementioned work, to the best of my knowledge, is the said student's work.

Received for examination by: _____ Date: _____

DR MERIKAN BIN AREN

I declare this Project/Thesis is classified as (Please tick (√)):

- ☐ **CONFIDENTIAL** (Contains confidential informations under the Official Secret Act 1972) *
- ☐ **RESTRICTED** (Contains restricted information as specified by the organisation where research was done)*
- ☒ **OPEN ACCESS**

I declare this Project/Thesis to be submitted to the Centere for Academic Information Servies (CAIS) and uploaded into UNIMAS Institutional Repository (UNIMAS IR) (Please tick (√)):

☒ **Yes**
☐ **No**

Validation of Project/Thesis

I hereby truly affirmed with free consent and willingness that this said Project/Thesis shall be placed officially in the Centere for Academic Information Services with the abide interest and acts as follows:

- This Project/Thesis is the sole legal property of Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS).
- The Centere for Academic Information Services has the lawful right to make copies of the Project/Thesis for academic and research purposes only and not for other purposes.
- The Centere for Academic Information Services has the lawful right to digitize the content to be uploaded into Local Content Database.
- The Centere for Academic Information Services has the lawful to make copies of the Project/Thesis if required for use by other parties for academic purposes or by other Higher Learning Institutes.
- No dispute or any claim shall arise from the student himself/herself neither a third party on this Project/Thesis once it becomes the sole property of UNIMAS.
- This Project/Thesis or any material, data and information related to it shall not be distributed, published or disclosed to any party by the student himself/herself without first obtaining approval from UNIMAS.

Student's signature: _____

Date:

Supervisor Signature: _____

Date:

Current Address: Lot 15070, Kampung Balai Maras, Jalan Maras, 21030, Kuala Nerus, Terengganu

Note: *If the Project/Thesis is **CONFIDENTIAL** or **RESTRICTED**, please attach together as annexure a letter from the organisation with the date of restriction indicated, and the reasons for the confidentiality and restriction.

PERSPEKTIF PELAJAR WANITA DI UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK
(UNIMAS) TERHADAP BERAT BADAN DAN KESANNYA

Farah Alyaa binti Khairul Idham

Projek ini merupakan salah satu keperluan untuk
Ijazah Sarjana Muda Kaunseling dengan Kepujian

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

(2021)

Projek bertajuk “Perspektif Pelajar Wanita Di Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) Terhadap Berat Badan Dan Kesannya” telah disediakan oleh Farah Alyaa binti Khairul Idham dan telah diserahkan kepada Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia sebagai memenuhi syarat untuk Ijazah Sarjana Muda Kaunseling (Kepujian).

Diterima untuk diperiksa oleh:

(Dr Merikan Aren)

Tarikh:

Gred:

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, saya ingin mengucapkan rasa syukur kepada Allah S.W.T kerana dengan izinNya saya dapat menyiapkan tugas Projek Tahun Akhir saya ini. Pertama sekali, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada penyelia saya Dr Merikan bin Aren kerana telah banyak membantu saya dalam menyiapkan tugas Projek Tahun Akhir KMC3104. Saya ingin berterima kasih kepada beliau kerana tidak jemu memberi tunjuk ajar dan sentiasa memberikan yang terbaik untuk menyemak draf-draf yang telah dihantar oleh saya walaupun semasa waktu pandemik ini sejak pertama kali memulakan draf dari bab satu sehingga selesai.

Seterusnya, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada rakan-rakan saya yang banyak membantu saya dan memberi tunjuk ajar kepada saya secara langsung dan tidak langsung untuk saya memahami dengan lebih baik tentang apa yang saya perlu ada di dalam projek tahun akhir saya ini serta membantu saya untuk mencari responden. Tidak lupa juga kepada responden-responden saya yang sudi meluangkan masa untuk ditemubual walaupun masing-masing mempunyai komitmen sebagai seorang pelajar.

Akhir sekali, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua ibu bapa dan keluarga saya yang sentiasa memberikan semangat kepada saya untuk menyiapkan projek tahun akhir saya ini. Tanpa bantuan semua orang yang telah saya sebutkan di sini, saya tidak dapat menyiapkan projek tahun akhir saya dengan jayanya. Sekian, terima kasih.

ISI KANDUNGAN

TAJUK	Muka Surat
Penghargaan	i
Isi Kandungan	ii
Senarai Rajah	v
Abstrak	vi
Abstract	vii

BAB 1: PENGENALAN

1.0	Pengenalan	1
1.1	Latar Belakang Kajian	1
1.2	Objektif Kajian	3
1.3	Persoalan Kajian	3
1.4	Penyataan Masalah	3
1.5	Definisi Istilah	
1.5.1	Kepuasan	4
1.5.2	Pelajar	5
1.5.3	Wanita	5
1.5.4	Berat Bdan	5
1.6	Signifikasi Kajian	
1.6.1	Individu	6
1.6.2	Kaunselor	6
1.7	Skop Kajian	6
1.8	Rumusan	7

BAB 2: TINJAUAN LITERASI

2.0	Pengenalan	8
2.1	Tinjauan Literatur	
2.1.1	Pandangan Berat Badan	8

2.1.2	Kepuasan Wanita Terhadap Berat Badan	9
2.2	Tinjauan Literatur Yang Berkait	
2.2.1	Berat Badan Ideal Wanita	9
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Pandangan Terhadap Berat Badan	10
2.2.3	Impak Negatif Terhadap Kesihatan	10
2.3	Teori Kajian	11
2.4	Rumusan	11

BAB 3: METODOLOGI KAJIAN

3.0	Pengenalan	12
3.1	Reka Bentuk Penyelidikan	12
3.2	Kaedah Persampelan	
3.2.1	Sampel	13
3.2.2	Populasi	13
3.3	Instrumen Kajian	13
3.4	Ujian Rintis	14
3.5	Etika Kajian	14
3.6	Prosedur Pengumpulan Data	15
3.7	Prosedur Analisis Data	15
3.8	Rumusan	15

BAB 4: DAPATAN KAJIAN

4.0	Pengenalan	16
4.1	Latar Belakang Responden	16
4.2	Dapatan Kajian	
4.2.1	Pandangan Terhadap Berat Badan	17
4.2.2	Jenis Timbangan Berat Badan Yang Ideal Yang Dimahukan	20
4.2.3	Kepuasan Terhadap Berat Badan Terkini	21

4.2.4	Impak Terhadap Diri Responden	23
4.3	Rumusan	26

BAB 5: PERBINCANGAN HASIL DAPATAN KAJIAN

5.0	Pengenalan	27
5.1	Rumusan Dapatan Kajian	27
5.2	Limitasi Kajian	29
5.3	Perbincangan Kajian	
5.3.1	Pandangan Terhadap Berat Badan	29
5.3.2	Jenis Berat Timbangan Badan Ideal	30
5.3.3	Kepuasan Terhadap Berat Badan	31
5.3.4	Isu Yang Dialami Untuk Mendapatkan Berat Badan Ideal	32
5.4	Rumusan Perbincangan	33
5.5	Implikasi Kajian	33
5.5.1	Pelajar Wanita	34
5.5.2	Kaunselor	34
5.5.3	Kementerian Belia dan Sukan	34
5.6	Cadangan Penambahbaikan Terhadap Kajian Pada Masa Hadapan	35
5.7	Penutup	35

RUJUKAN	36
----------------	----

LAMPIRAN	39
-----------------	----

SENARAI RAJAH

Muka surat

Jadual 4.1 Latar belakang responden

17

ABSTRAK

PERSPEKTIF PELAJAR WANITA DI UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK (UNIMAS) TERHADAP BERAT BADAN DAN KESANNYA

Farah Alyaa binti Khairul Idham

Kajian ini dilakukakan untuk mengenalpasti perspektif pelajar wanita di Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) terhadap berat badan mereka kesannya. Setiap wanita mempunyai perspektif yang berbeza terhadap berat badan mereka. Objektif kajian ini adalah untuk meneroka perspektif berat timbangan badan yang ideal dalam kalangan pelajar wanita Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS). Kajian ini dijalankan terhadap tujuh orang pelajar wanita Universiti Malaysia Sarawak dari pelbagai kaum dan berat badan menggunakan kaedah temu bual secara atas talian untuk mendapatkan maklumat yang diperlukan. Dalam kajian ini, penyelidik mendapati bahawa terdapat pandangan yang berbeza antara responden dan berat ideal yang diinginkan. Terdapat juga kesan positif dan negatif yang telah dihadapi oleh responden semasa mereka di dalam proses untuk mendapatkan berat timbangan ideal mereka dari segi kesihatan mental dan kesihatan fizikal. Penyelidik juga mendapati terdapat beberapa faktor iaitu penilaian sendiri dan penilaian orang lain yang menyebabkan pelajar wanita ini berpuas hati atau tidak dengan berat badan mereka. Kajian ini memberikan implikasi terhadap bidang kaunseling iaitu kaunselor dapat mempelajari dan memahami klien yang menghadapi isu ketidakpuasan hati terhadap berat badan sendiri. Konklusinya, hasil kajian ini mendapati setiap wanita mempunyai pandangan dan berat timbangan badan ideal berbeza antara satu sama lain walaupun mempunyai ketinggian yang hampir sama.

Kata Kunci: Perspektif Pelajar Wanita, Berat Badan, Kesan

ABSTRACT

THE PERSPECTIVE OF UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK (UNIMAS) FEMALE STUDENT'S SATISFACTION TOWARDS THEIR BODY WEIGHT AND ITS IMPACT

Farah Alyaa binti Khairul Idham

This study was conducted to identify the perspective of Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) female student's satisfaction towards their body weight and its impact. Every woman has their own perspective about their body weight. The objective of this study is to explore the perspective of Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) female student's ideal body weight. This study was conducted towards seven female students of Universiti Malaysia Sarawak from different races and body weight by using online interview to collect the data. The finding shows that these female students have different perspective about their ideal body weight. There are also positive and negative effects that the respondents have encountered when they are in the process of having their desired weight in terms of mental health and physical health. Researcher also finds that there are few factors which are self-assessment and the assessment of other people that causes these female students to satisfy or not with their body weight. This study give a great impact towards counselling proffesion where the counsellor can learn and understands more about clients who face the same issue as this study. In conclusion, this study shows that each female student have their different perspective and ideal body weight even they have almost the same height with one another.

Keyword: Female Student's Perspective, Body Weight, Impact

BAB 1

PENGENALAN

1.0 Pengenalan

Bab ini menerangkan secara keseluruhan tentang kajian yang ingin dijalankan dan dibahagikan kepada beberapa subtopik iaitu latar belakang kajian, objektif kajian, persoalan dalam kajian, pernyataan masalah, definisi istilah, signifikasi kajian, skop kajian dan rumusan kajian.

1.1 Latar Belakang Kajian

Menurut *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2014, lebih kurang 462 juta orang dewasa di seluruh dunia mempunyai berat badan berkurangan, manakala seramai 1.9 juta orang di dunia antara dalam kalangan berat badan berlebihan dan obes (Facts Sheet, 2020). Dalam sesetengah budaya di negara Asia seperti China dan Korea, wanita yang mempunyai pinggang yang kecil dan badan yang kurus dianggap scantik di negara itu.

Pada tahun 2016, tular satu tren cabaran di media sosial bahawa mempunyai pinggang sebesar kertas A4 dianggap cantik di China. Willet-Wei (2016) menulis di dalam artikelnya, wanita dan sesetengah lelaki di China memegang sekeping kertas bersaiz A4 yang lebarnya hanya 8.4 inchi dan meletakkan kertas itu di bahagian pinggang untuk menunjukkan bahawa pinggang mereka hanya selebar atau kurang dari saiz sekeping kertas itu. Willet-Wei (2016) juga menulis dalam artikelnya, tren ini semakin menjadi-jadi apabila ramai pengguna media sosial dalam aplikasi WeChat, Weibo dan Weixin di China berkongsi gambar mereka di platform itu.

Noh, J. W, et al., (2018) di dalam kajiannya memberitahu bahawa individu di negara Korea dan Taiwan melihat diri mereka sebagai obes atau mempunyai berat badan yang berlebihan walaupun pada hakikatnya mereka tidak obes. Nichols et al., (2018) melaporkan di dalam kajiannya bahawa wanita lebih cenderung untuk tidak berpuas hati dengan berat badan mereka berbanding lelaki terhadap bentuk badan mereka. Nichols et al., (2018) juga melaporkan bahawa mereka mempunyai tingkah laku makan yang tidak teratur seperti diet yang tidak seimbang, menggunakan julap, sentiasa berkeinginan untuk kurus dan sentiasa berbasikal.

Bibiloni et al., (2017) dalam mereka beliau menyatakan bahawa wanita lebih cenderung untuk tidak berpuas hati apabila berat badan mereka berlebihan, berpuas hati apabila berat badan mereka kurang dari berat badan normal dan menjadi amat risau dengan berat badan yang akan bertambah berbanding lelaki. Dalam satu kajian yang dijalankan oleh Badirin, S. et al., 2018 di sebuah kolej swasta di Kelantan menunjukkan bahawa sebilangan besar responden dalam kajian ini sebenarnya telah menilai berat badan mereka secara salah dan terdapat juga sebilangan kecil responden terlibat dalam kaedah penurunan berat badan yang tidak sihat. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk menerokai pandangan wanita terhadap berat badan mereka dan kepuasan sendiri.

1.2 Objektif Kajian

1. Meneroka pandangan pelajar wanita terhadap berat badan di Univerisiti Malaysia Sarawak.
2. Meneroka berat jenis berat timbangan badan yang ideal dalam kalangan pelajar wanita di Universiti Malaysia Sarawak.
3. Mengetahui kepuasan pelajar wanita terhadap berat badan sendiri di Universiti Malaysia Sarawak.
4. Mengenalpasti masalah kesihatan yang dihadapi oleh pelajar wanita yang ingin mendapat berat badan yang ideal di Universiti Malaysia Sarawak.

1.3 Persoalan Kajian

1. Bagaimanakah perspektif pelajar wanita di Univerisiti Malaysia Sarawak terhadap peranan berat badan kepada wanita?
2. Bagaimanakah pandangan pelajar wanita di Universiti Malaysia Sarawak terhadap jenis timbangan berat badan yang ideal?
3. Adakah pelajar wanita Universiti Malaysia Sarawak berpuashati dengan berat badan sendiri?
4. Apakah masalah kesihatan dan kesan yang dihadapi oleh pelajar wanita Universiti Malaysia Sarawak bagi mendapat berat badan yang ideal?

1.4 Penyataan Masalah

Menurut Alvani et al., (2016) walaupun remaja yang mempunyai berat badan yang berlebihan mengalami komplikasi perubatan yang sedikit berbanding orang dewasa, mereka menunjukkan beberapa tanda tekanan dari segi psikologi dan sosial, termasuklah kemurungan dan tahap harga diri yang rendah. Dalam sebuah kajian yang dijalankan oleh Wu et al., (2016) keputusan kajian menunjukkan bahawa pelajar yang diklasifikasikan sebagai obes dilaporkan mempunyai tahap keyakinan diri yang rendah dan persepsi sosial

yang rendah serta mengalami sedikit masalah luaran berbanding pelajar yang dikelaskan sebagai berat badan yang normal. Apabila individu mempunyai tahap keyakinan diri yang rendah, hal ini akan mengakibatkan tercetusnya masalah mental dalam kalangan pelajar. Nguyen D, T. et al., (2019) telah membuat satu kajian di Vietnam terhadap pelajar sekolah menengah untuk mengkaji tentang keyakinan diri yang rendah dan kaitannya dengan kegelisahan, kemurungan, dan ideasi bunuh diri. Hasil dari dapatan kajian, mereka mendapati bahawa hampir 20% pelajar termasuk lelaki dan perempuan daripada 1149 orang pelajar yang mengikuti kajian ini mempunyai keyakinan diri yang rendah. Nguyen D, T. et al., (2019) membuat rumusan bahawa harga diri dikaitkan dengan kegelisahan, kemurungan, dan tekanan akademik, yang secara signifikan mempengaruhi kualiti hidup pelajar dan dikaitkan dengan ideasi bunuh diri.

Disini, kita dapat lihat bahawa keyakinan memberikan impak yang penting terhadap pelajar wanita begitu juga dengan berat badan mereka. Setiap orang memiliki pandangan dan kepuasan diri yang berbeza terhadap berat badan mereka. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenalpasti pandangan pelajar wanita terhadap berat badan mereka dan kepuasan sendiri.

1.5 Definisi Istilah

1.5.1 Kepuasan

Konseptual: Vargens & Berterö (2015) mendefinisikan kepuasan sebagai satu pengalaman ketenangan yang dialami manusia, tetapi dijalani dalam keadaan yang sukar atau tidak suka untuk diingati. Mereka juga mendefinisikan bahawa kepuasan bermaksud memberi persetujuan atau bersedia menerima sebarang keadaan atau cadangan yang baru.

Operasi: Kepuasan bermaksud rasa kegembiraan yang wujud di dalam diri seseorang individu apabila mencapai sesuatu yang diinginkan sejak sekian lama. Individu tersebut juga akan rasa amat berpuas hati dengan kerja keras yang telah dilakukan selama ini.

1.5.2 Pelajar

Konseptual: Menurut Kamus Bahasa Melayu, n.d pelajar atau murid merupakan individu yang sedang belajar dengan kehadiran guru untuk memberi ilmu.

Operasi: Pelajar merupakan individu yang menuntut ilmu atau yang mencari pengetahuan sesuatu perkara. Pelajar juga memerlukan seorang guru atau orang yang berilmu untuk mendapatkan pengetahuan yang diinginkan.

1.5.3 Wanita

Konseptual: Mengikut kamus atas talian, Meriam Webster, n.d maksud perempuan atau wanita ialah individu jantina yang biasanya mampu melahirkan anak muda atau menghasilkan telur untuk proses peranakan.

Operasi: Maksud wanita ialah individu yang mempunyai ciri-ciri wanita seperti dapat melahirkan anak, dan lemah lembut.

1.5.4 Berat badan

Konseptual: Mellissa (2015) mendefiniskan berat badan yang ideal sebagai berat badan yang sihat dan seimbang bersesuaian dengan berat badan individu. Berat badan yang ideal juga boleh ditentukan dengan menggunakan BMI atau juga dikenali sebagai *Body Mass Index* (BMI).

Operasi: Berat badan merupakan jisim badan yang dapat dilihat apabila menggunakan penimbang berat untuk mengetahui berapa jisim badan seseorang itu.

1.6 Signifikasi Kajian

Kajian ini dapat memberikan impak yang positif terhadap:

1.6.1 Individu

Individu yang mempunyai masalah keyakinan diri yang rendah kerana berat badan dapat ditolong dengan mengubah pandangan mereka terhadap berat badan yang diingini. Data yang diperoleh di dalam kajian ini juga dapat membantu individu terbabit samaada mereka memang memerlukan proses penurunan berat badan atau tidak. Selain itu data yang diperoleh dari kajian ini juga dapat mengetahui samaada isu berat badan ini dapat menjejaskan tahap kesihatan mental mereka atau tidak dan dapat mengukur tahap keyakinan diri mereka.

1.6.2 Kaunselor

Kaunselor akan dapat menggunakan inventori dan teknik yang bersesuaian apabila mereka berdepan dengan klien yang mengalami masalah seperti inginkan berat badan yang ideal sehingga menghadapi masalah kurang dengan keyakinan diri. Kaunselor juga boleh bersedia apabila bersemuka dengan klien yang ada keyakinan diri yang rendah kerana mereka menganggap berat badan memainkan peranan yang penting untuk mereka untuk menghadapi kehidupan seharian.

1.7 Skop Kajian

Kajian ini dijalankan terhadap tujuh orang pelajar wanita yang berada di dalam lingkungan umur 23 hingga 24 tahun yang sedang menjalankan pengajian di Universiti Malaysia Sarawak.

1.8 Rumusan

Kajian ini akan melibatkan tujuh orang wanita yang berusia 23 hingga 24 tahun yang sedang menyambung pengajian di Univerisiti Malaysia Sarawak kerana pengkaji ingin mengetahui apa pandangan mereka terhadap berat badan mereka. Bab seterusnya membincangkan tentang tinjauan literatur.

BAB 2

TINJAUAN LITERATUR

2.0 Pengenalan

Bab ini membicarakan dengan lebih terperinci tentang beberapa tinjauan literatur berdasarkan kajian yang lepas tentang pandangan wanita terhadap berat badan mereka. Teori yang digunapakai di dalam kajian ini juga dapat dijadikan panduan untuk menyokong hasil dapatan kajian.

2.1 Tinjauan Literatur

2.1.1 Pandangan Berat Badan

Penampilan badan merupakan satu aspek yang penting bagi remaja perempuan lebih-lebih lagi dalam aspek keperibadian individu yang dipengaruhi oleh banyak faktor biologi, psikologi dan sosial (Rashimi et al., 2016). Adb Rahman et al., (2019) dalam journal mereka menyatakan bahawa kebanyakan lelaki menganggap mereka sebenarnya kurang berat badan walaupun sebenarnya mereka obes manakala perempuan menganggap diri mereka obes walaupun sebenarnya mereka kekurangan berat badan dari BMI normal.

Menurut Gregory et al., (2008) pandangan berat badan seseorang memengaruhi kepada beberapa faktor termasuklah umur, jantina, keluarga, kenalan, media dan kaum. Uchoa et al., (2017) menyatakan di dalam kajian mereka bahawa remaja perempuan yang berasal dari keluarga yang lebih tinggi status sosioekonomi lebih banyak dipengaruhi oleh media dan menunjukkan indeks ketidakpuasan badan yang lebih tinggi terhadap rupa bentuk badan mereka.

2.1.2 Kepuasan Wanita Terhadap Berat Badan

Umumnya, wanita lebih risau terhadap berat badan mereka dan bentuk badan mereka (Mintem et al., 2015). Mintem et al., (2015) juga berpendapat bahawa pencarian berterusan untuk tubuh yang sempurna seperti yang digambarkan secara meluas oleh media, menjadi salah satu tujuan yang sukar untuk dicapai oleh wanita-wanita ini yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap badan mereka. Wanita cenderung untuk tidak berpuas hati dengan penampilan badan mereka berbanding lelaki, dan mempercayai bahawa bentuk badan dan penampilan fizikal nampaknya lebih penting pada wanita daripada lelaki, yang mana masih sama dengan kajian sebelumnya (Bibiloni et al., 2017).

2.2 Tinjauan Literatur Yang Berkait

2.2.1 Berat Badan Ideal Wanita

Satu kajian yang dijalankan oleh Alipour et al., (2015) di Iran mendapati responden wanita mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk menganggap dengan mempunyai berat badan yang kurang dan kurus sebagai berat badan pilihan mereka. Alipour et al., (2015) juga melaporkan sebilangan besar responden dalam kategori BMI kurang berat badan ialah 41.66%, berat badan normal ialah 67.71% dan berat badan berlebihan (57.14%) memilih bentuk badan paling kurus sebagai persepsi imej badan mereka yang diinginkan atau berat badan yang ideal bagi mereka.

Noh, J. W, et al., (2018) di dalam kajian mereka melaporkan bahawa penduduk di Taiwan lebih cenderung melihat diri mereka sebagai mempunyai berat badan yang berlebihan iaitu sebanyak 49.1% dan bagi yang melihat diri mereka sebagai mempunyai berat badan normal

adalah sebanyak 37.3%. Manakala penduduk di Korea yang menganggap diri mereka sebagai mempunyai berat badan yang berlebihan adalah 35.9% dan bagi mereka yang melihat mereka yang mempunyai berat badan yang normal adalah sebanyak 46.7%.

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pandangan Terhadap Berat Badan

Sampasa-Kanyinga et al., (2016) melakukan satu kajian tentang penggunaan laman sosial terhadap persepsi remaja terhadap berat badan mereka. Responden dalam kajian ini melibatkan seramai 4,468 (48.5% perempuan) yang berusia 11 hingga 19 tahun yang berasal dari Kanada yang mengambil bahagian dalam *Ontario Student Drug Use and Healthy Survey* pada tahun 2013. Keputusan kajian ini menunjukkan bahawa wanita yang menggunakan platform media sosial lebih dari dua jam sehari mempunyai rasa ketidakpuasan hati yang lebih terhadap berat badan mereka. Mereka juga mempunyai keinginan untuk menurunkan berat badan mereka. Manakala bagi mereka yang menggunakan sosial media kurang dari dua jam sehari dilaporkan kurang mempunyai keinginan untuk tidak berpuas hati dengan berat badan mereka.

Uchoa, et al., (2017) bersetuju bahawa peningkatan pengaruh media terhadap remaja berkait dengan peningkatan ketidakpuasan bentuk dan berat badan. Dotse & Asumeng (2014) di dalam journalnya menyatakan individu yang menghabiskan masa membaca majalah fesyen mempunyai tahap kepercayaan disfungsi yang lebih tinggi mengenai penampilan, yang menyebabkannya tinggi tahap ketidakpuasan badan dan sikap anti-lemak atau tidak suka kepada lemak yang berlebihan.

2.2.3 Impak Negatif Terhadap Kesihatan

Memberi tanggapan yang salah terhadap berat badan juga boleh menyebabkan impak negatif terhadap kesihatan seperti kesihatan fizikal dan kesihatan mental. Kajian yang dilakukan oleh penyelidik Lee et al., (2020) di Korea Selatan menyatakan bahawa lebih ramai wanita berbanding lelaki yang memberi tanggapan yang salah terhadap berat badan mereka dan mengalami lebih banyak masalah psikologi. Lee et al., (2020) juga melaporkan di dalam kajian mereka antara 19,015 responden wanita yang menyertai kajian ini, seramai 2636 (13.7%) mempunyai ideasi bunuh diri akibat berat badan mereka.

Bagi kesihatan fizikal, Fletcher et al., (2014) menyatakan salah satu kesan sampingan bagi individu yang menggunakan kaedah penurunan berat badan secara pantas boleh menyebabkan penyahhidratan yang teruk sehingga boleh menyebabkan kematian.

2.3 Teori Kajian

Teori yang digunakan oleh pengkaji di dalam penyelidikan ini adalah Teori Pengesahan Diri yang dicipta oleh William Swann pada tahun 1981. Teori pengesahan diri ini mengemukakan bahawa seseorang itu mahu orang lain melihatnya seperti apa yang mereka lihat terhadap diri sendiri walaupun pengesahan pada diri mereka itu negatif (Self-verification Theory, 2016). Namun begitu, perkara negatif dapat memberikan kesan yang buruk terhadap individu seperti kemurungan dan kurang keyakinan diri.

2.4 Rumusan

Daripada tinjauan literasi yang berkait, ini menunjukkan bahawa berat badan sememangnya memberikan impak yang besar terhadap wanita terhadap kehidupan seharian mereka. Bab seterusnya akan membincangkan tentang metodologi kajian.

BAB 3

METODOLOGI KAJIAN

3.0 Pengenalan

Bab ini membincangkan tentang reka bentuk penyelidikan, kaedah persampelan yang digunakan di dalam kajian ini, kaedah pengumpulan data, ujian rintis, etika pengkajian, instrumen kajian, kaedah pengumpulan data, dan rumusan.

3.1 Reka Bentuk Penyelidikan

Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan kaedah kajian secara kualitatif. Kajian secara kualitatif melibatkan pengkaji untuk meneroka dan memahami makna individu atau kumpulan yang dikaitkan dengan masalah sosial atau manusia. Dalam kajian secara kualitatif ini, pengkaji menggunakan kaedah fenomenologikal. Hal ini kerana, kaedah fenomenologikal sangat mementingkan perasaan peserta atau responden terhadap sesuatu semasa sesuatu acara atau aktiviti (Leonard, 2017). Kaedah fenomenologikal sesuai dengan kajian ini kerana pengkaji ingin mengetahui perasaan responden pelajar wanita terhadap berat badan mereka.